# YIN YOGA Ausbildung Modul I

*„Yoga ist in die Tiefe des menschlichen Seins eintauchen."*

# YIN YOGA Ausbildung Modul I

Diese Ausbildung ist als heilsames Geschenk für Körper und Seele an alle gerichtet, die im YIN YOGA eine besondere Wohltat erfahren. YIN YOGA richtet den Blick nach innen, auf unsere Einzigartigkeit und lässt uns in Verbindung treten mit der Quelle, unserem Selbst.

Vielleicht bist Du bereits Yogalehrer und möchtest die wundervollen, verschiedenen Elemente des YIN YOGA zukünftig mehr in Deinen Unterricht einbringen. Vielleicht genießt Du bereits Deine eigene YIN YOGA Praxis und möchtest Dein Verständnis zu dieser Yoga-Form vertiefen.

Dann gibt es 2026 eine ganz schöne Möglichkeit YIN YOGA mit seiner vielfältigen Wirkungsweise an der Ostsee im wunderschönen Ostseebad Binz zu erleben und tiefer zu verstehen.

YIN YOGA ist eine tiefgreifende Praxis, nicht nur in Muskulatur und Fasziengewebe, sondern sie arbeitet ebenfalls an den Energielinien des Körpers. Zudem lehrt YIN YOGA Ausdauer und Geduld, hat eine positive Wirkung auf unsere Art und Weise mit Widerständen umzugehen und schafft den Raum, sich selbst zu begegnen und Bewusst-Sein zu erfahren. So wirkt diese Praxis ganzheitlich und nachhaltig auf Körper, Geist und Seele.

Mit der YIN YOGA Ausbildung Modul I bekommst Du ein gutes Fundament, um YIN YOGA Klassen sicher anzuleiten und die Funktion der YIN YOGA Praxis zu verstehen.

*"Unser Ziel im Leben ist es nicht, perfekt zu werden; unser Ziel ist es, ganz zu werden."*

*Bernie Clark*

# YIN YOGA Ausbildung Modul I

## Inhalte:

Ursprung des YIN YOGA

- Geschichte und Entstehung des Yin Yoga
- Theorie von Yin & Yang
- Yin Yoga Prinzipien

Anatomie im YIN YOGA

- individueller Knochenbau
- Muskeln- Binde- Faszien und Bändergewebe
- Kompression und Spannung
- Einführung in die Lehre der Faszien, unser Körpersinn

# YIN YOGA Ausbildung Modul I

## Inhalte:

YIN YOGA Asanas in Theorie und Praxis

- Die klassischen Yin Yoga Asanas
- Funktionen der Asanas und Zielgebiete
- hilfreiche Analyse für den Yogalehrer
- Richtlinien für das Anleiten der YIN YOGA Praxis
- sicherer Einsatz von Hilfsmitteln
- YIN YOGA unterrichten:
    - Stimme und Wortwahl.
    - Die Kunst des Geschehen Lassens
    - Stundenaufbau und Stundenkonzepte

Du erhältst zur Ausbildung ein umfangreiches Handout sowie bei Abschluss, wenn Du bereits eine Yoga-Ausbildung absolviert hast, ein Zertifikat „Yin Yoga Basis Ausbildung“.

# YIN YOGA Ausbildung Modul I

Deine Dozentinnen Ina Böhme und Katrin Christel:
Die Begegnung mit Menschen, unser Interesse am Kennenlernen, Austausch und Lernen mit und von ihnen sowie unsere Freude an Kommunikation haben uns zu den Persönlichkeiten werden lassen, die wir heute sind.
Die tiefgreifenden Erfahrungen über die Praxis des Yoga, das stete Lernen und sich Weiterentwickeln auf unterschiedlichen Ebenen des Seins gepaart mit Offenheit und Hingabe zum Leben hat uns dazu veranlasst als Team Yogalehrer auszubilden.

Auf unseren Webseiten findest Du weitere Infos über unsere Arbeit.

www.flow-yogabinz.de
www.balanceandflow.de

# YIN YOGA Ausbildung Modul I

Termin: 23.04.- 25.04.2027

Täglich von 09.00 Uhr - 17.30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 6

Ausbildungskosten inkl. Handout: 540,00€ zzgl. MwST

Ort: flow-yoga binz
Nordstrand 400
18609 Ostseebad Binz/Prora
Deutschland
https://www.flow-yogabinz.de/

Anmeldung unter: https://www.flow-yogabinz.de/kontakt/